取扱説明書

クッキングガイド

この取扱説明書は、販売終了製品で、2000 年度製作です。
内容は現状にそぐわない場合や、部品の在庫がない場合があります。

Wonder chef

圧力鍋 SAVOR

Wonder chef SAVOR 圧力鍋

作動圧力78キロパスカル(0.8kg/㎠)

清潔・堅牢・長もち 高級ステンレス使用

熱が均等に伝わる 底3層構造

オールラウンドプレイヤー ガスレンジ・電磁調理器・ハロゲンヒーター対応

圧力鍋は安全です

注意事項を守って正しく使いましょう！

ご注意

注意事項（以下の項目を守ってご使用戴ければ、圧力鍋は安全です）

1. 空焚きは絶対にしないでください。
2. 使用後はよく洗って乾燥させてください。
3. 取っ手の部分が熱くなる場合があります。
4. ノズル・フィルターは使用する度に掃除をしてください。
5. 加熱状態では衝撃を与えないでください。
6. 調理量は最高水位線以下にしてください。
7. 特に豆類(豆＋水)は絶対に豆るい線以下で使用してください。
8. 重曹、ふくらし粉、多量の油、酒は使用しないでください。
9. カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、ふたをとるか、普通の鍋ぶたを使ってください。
10. 使用中又は使用後すぐは、無理にふたを開けないでください。
11. ふたを開けるときは、中の圧力が完全に無くなったことを確認してからにしてください。

このたびは、Wonder chef S 圧力鍋をお求めいただきまして、まことにありがとうございました。お求めの圧力鍋を正しくお使いいただくために、この「取扱説明書」をよくお読み下さい。お読みになったあとは大切に保管し、わからないときに再読してください。

表示マーク Ⓢ Ⓢ について

Wonder chef S 圧力鍋は、通産省の品質検査をクリアーした商品であり、又PL法導入を契機にさらに事故責任原則を全社員に徹底して、品質管理を充実していますので、安心してご使用いただけます。

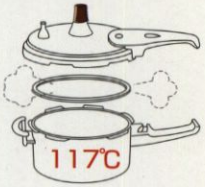
Ⓢ マークは、第二種特定製品(通産省・製品安全協会認定)につけられる表示マークです。

Ⓢ マークは通産相承認のもとで製品安全協会が定めたマークです。万一製品の不具合により身体に事故が起きた場合に損害が補償されます。

Wonder chef SAVOR 圧力鍋ってこんなにいいんです！

省エネルギー鍋

本体とふたとの間のパッキンが、必要以上に蒸気を逃さず、鍋の中の温度を約117℃ にするので調理時間が短縮できます。
作動圧力78キロパスカル (0.8kg/㎠)



柔らかく調理

圧力をかけて調理しますので材料がとてもやわらかくなります。
お子様やご老人も安心して召し上がれます。

電磁調理器具対応

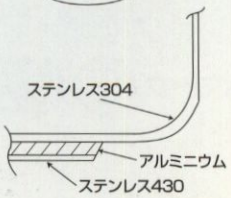
ガスレンジは勿論、電磁調理器でもお使いいただけます。

高級ステンレス使用

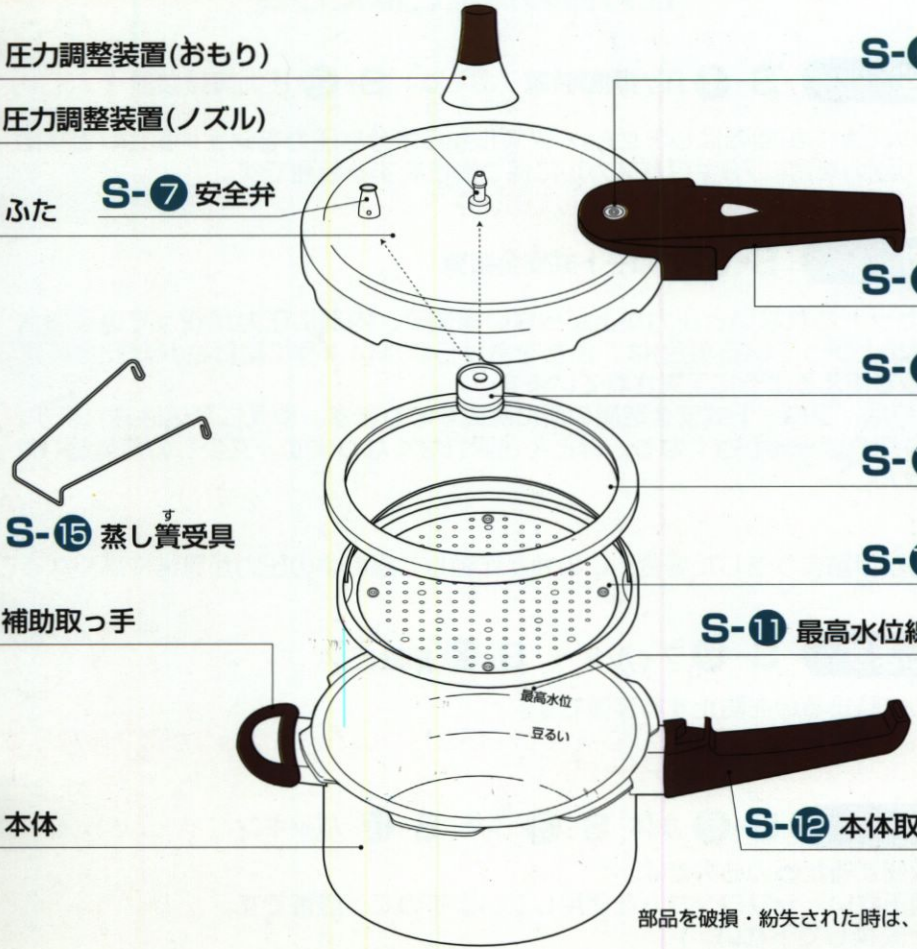
お手入れ簡単、保温性もよく、丈夫で清潔にお使いいただけます。

底3層構造

底1.2㎜の本体ステンレスの外に、厚いアルミニウムと薄いステンレスを貼り合わせ、下からの熱を分散させ、内部全体に熱が均等に伝わり調理がうまく出来ます。



各部のなまえ



S-❶ 圧力調整装置(おもり)

S-❷ 圧力調整装置(ノズル)

S-❸ ふた

S-❹ 補助取っ手

S-❺ 本体

S-❻ フロート式安全装置

S-❼ 安全弁

S-❽ ふた取っ手

S-❾ フィルター(2ヶ所)

S-❿ パッキン

S-⓫ 最高水位線

S-⓬ 本体取っ手

S-⓭ 掃除ピン

S-⓮ 蒸し簀(す)

S-⓯ 蒸し簀(す)受具

付属品

部品を破損・紛失された時は、23ページお客様相談室へお問い合わせ下さい。

圧力鍋の構造とはたらき

圧力を調整します　S-❶ 圧力調整装置（おもり）　S-❷ 圧力調整装置（ノズル）

沸騰するとおもりがゆれはじめ(回転はしません)、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと排出します。圧力鍋の中の圧力を常に78キロパスカルに保つ働きをする装置です。
(注)ノズルに調理カス等が詰まっていないか確認してお使い下さい。

安全を見張ります　S-❻ フロート式安全装置

本体にふたが正しくセットされないと圧力が上がらない構造で、内部に圧力が残っている場合(フロート式安全装置が上がっている場合)は、ふたをあけられないように設計された安全装置です。だれでも安心して使えるように工夫されています。
(フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。ゆえに蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。)

S-❼ 安全弁

圧力調整装置(ノズル)が目詰まりをした場合、この弁が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。

ノズルの詰まりを防止します　S-❾フィルター　S-❸ 掃除ピン

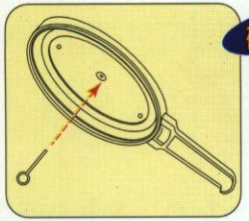
調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。
(注)常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、フィルターが取りついているかどうか必ず確認して下さい。
調圧装置と安全弁の2ヶ所に同じフィルターが付いています。

密閉します　S-❺ 本体　S-❸ ふた　S-❿ パッキン

本体とふたを完全に密閉するためのものです。
常に清潔にしてご使用下さい。シリコンゴムを使用していますので、無害です。
(約2年で新しいものと交換して下さい。)

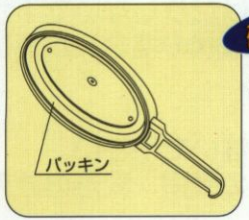
確認して下さい

使い方手順　1 火にかける前に



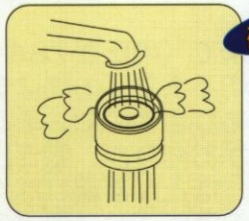
確認 1 S-❶圧力調整装置

おもりを外し、ノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。



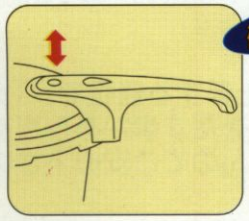
確認 2 S-❿ふたのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？



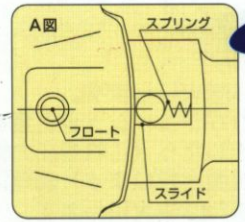
確認 3 S-❾フィルター

穴詰まりは無いか、きれいに掃除されているか、外して確認してください。全ての穴に掃除ピンを通して掃除をして下さい。外す時は時計と逆方向に廻して下さい。



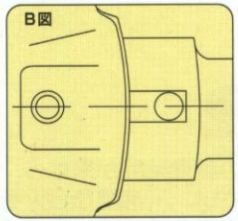
確認 4 S-❻フロート式安全装置

スムーズに上下に動きますか？
(B図にて確認して下さい。)

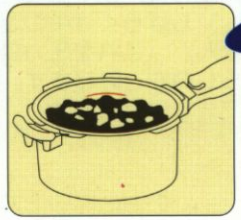


確認 5 フロート安全装置（ふた取っ手内側）

A図のようにスプリングが入ってセットされているか確認して下さい。この状態では、フロートはふたの表面に頭を出すことは出来ません。

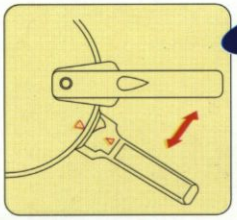


本体に正しくセット(ふた取っ手と本体取っ手が一直線)されると、B図のようにスライドが本体取っ手のガイドにそって動きます。この状態でフロートはふたの表面に頭を出すことが出来ます。
指でスライドをB図のようにして、フロートが動くか確認して下さい。



確認 6

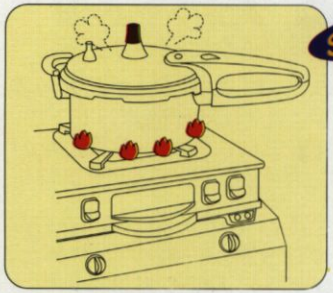
調理する材料は、汁(水)も含めて、最高水位線以下ですか？
特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて必ず豆るい線以下にして下さい。



確認 7 ふたは本体に正しくセットされていますか？

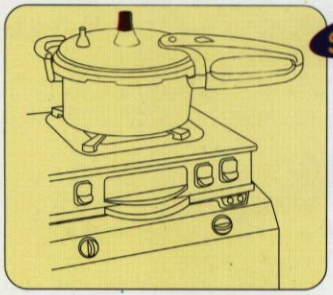
本体取っ手の△マークと、ふたの▽マークを合わせ蓋を時計の針と同じ方向に廻して、本体とふたの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。

2　火にかけてから



STEP 1

最初は強火にします。
おもりがシュッシュッと音をたてて動き出したら（これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます）調理に合わせ、弱火または中火にします。



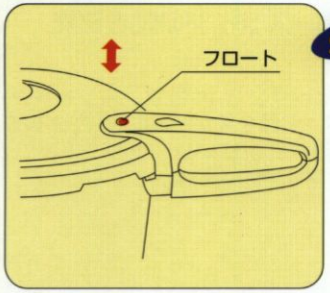
STEP 2

所定の調理時間が来たら、火を消して下さい。（沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で調理時間と呼びます。）しばらくは中の温度は下がりません。（これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます。）圧力鍋しかできない特徴です。

ご注意

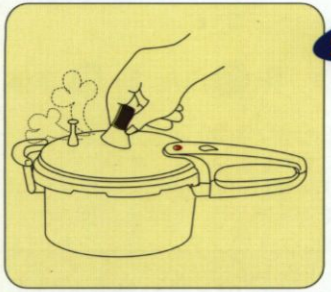
1. 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないで下さい。蒸気と共に中味（液状の場合）が飛び出すことがあります。
2. 空焚きは絶対にしないで下さい。パッキン・取っ手の破損、変形の原因となります。
3. おもりが動き出すまで（内圧が78キロパスカルに上がり切るまで）の間は安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますがおもりが、動き出せば隙間はなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは異常ではありません。
4. 又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチと音をだす事がありますが、異常ではありませんのでご安心下さい。

3　ふたを開ける時



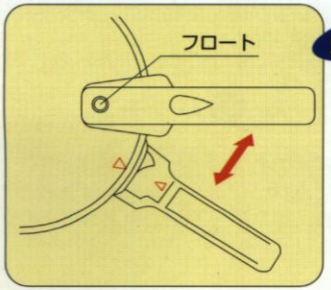
STEP 3

フロートが沈んでいるか確認して下さい。
(フロートが上がっている時はふたがロックされており、開きません。)



STEP 4

おもりを持って静かに手前へ傾けて下さい。（鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます）蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを真っすぐ上に引っ張って外して下さい。



STEP 5

ふたが沈んでいるのを確認してふたを廻して(時計の針と反対方向に最初の△マークの位置まで)真上に持ち上げて外す。
フロートが沈んでいない場合は、ふたを廻す事は出来ません。

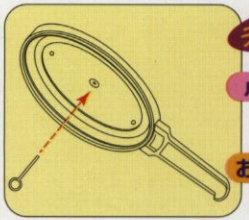
ご注意

1 おもりは急に外さないで下さい。中味が飛び出す恐れがあります。

2 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくい場合があります。フロートの頭を箸のような細い棒で突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、おもりを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP 3.4.5の操作を繰り返して下さい。

急いでふたをあける必要がある場合

おもりを持って静かに手前へ傾けて、蒸気を抜くか、おもりをつけたまま多量の水をかけて急冷して下さい。



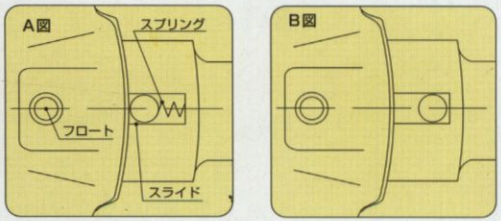
チェック1　S-❶ 圧力調整装置

点検　ノズルの詰まり、フィルターの穴詰まりはありませんか？

お掃除　ご使用後にきれいに掃除して確認しましょう。詰まった時は、掃除ピンで取り除いて下さい。おもりの内部もきれいに洗いましょう。

チェック2　S-❻ フロート式安全装置（ふた取っ手内側）

フロート弁はスムーズに動きますか？B図のスライドがひっ込んだ状態で、フロートが上下に動くか確認して下さい。（7頁の確認5参照）

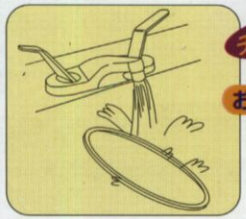


チェック3　スライドの動き確認

チェック2の状態で、スライドがA図～B図をスムーズにくり返せるか確認して下さい。
（スプリングの確認）

チェック4　S-❸ふた S-❺ 本体

お掃除
- いつまでも楽しく使って戴けるようにきれいに洗って下さい。
- 万一焦げ付いた時は、ふたをしないで湯を沸かし、しばらく置いてから、硬いナイロンタワシ等でこすってきれいにして下さい。
  小さな傷が付きますが問題ありません。
- 取っ手が緩んだ場合は、ドライバーで追い締めして下さい。



チェック5　S-❿ パッキン

お掃除　調理物のカス等の付着が無いように、常にきれいに洗って水気を拭き取ってから、ふたに正常にセットして下さい。

こんなときには トラブル

1 火にかけて数分後、フロート式安全装置が浮き上がります。
（フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。）

2 更に数分後、圧力調整装置のおもりが シュッシュッと動き出します。

これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下記に以上の見分け方と、原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、下記電話番号にお問い合わせ下さい。

こんなとき	原　因	このようにします
フロート式安全装置のフロートが浮き上がらない。	蒸気が漏れている　ア、おもり部から イ、フロート式安全装置から ウ、ふたのパッキン部から	各部の点検をして、必要に応じて部品交換する。
フロート弁は浮き上がったが、おもりが動かない。		
おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊社商品のおもりは、ヤジロベイの様にゆれるだけです。回転すると火傷の危険がありますので、回転しない様にしています。
おもりが急に動かなくなった。（調理中）	ノズル、フィルターの目詰まりか、空炊き。	目詰まりを掃除して下さい。空炊きは必要に応じて汁(水)を足して下さい。豆を調理する場合は、皮などの付着が残り易いので特に気をつけて下さい。
安全装置部から蒸気が少し漏れる。	フロートが上がるまではフロート式安全装置の所に隙間があります。ゆえに蒸気は漏れます。	しかし内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。
安全装置部から蒸気がはげしく漏れている。	スプリング、安全弁ボルトが損傷。安全弁ボルトが緩んでいる。安全弁パッキンの損傷又は入っていない。	損傷部品の交換及びボルトの追い締めをする。
安全装置が作動。	圧力調整弁ノズル、フィルターの目詰まり。 安全弁のスプリングの損傷。	ノズル、フィルターの掃除。損傷部品の交換。
ふたの周囲から蒸気が漏れる。	本体とふたのセットが不完全。パッキンの損傷又は硬化、あるいは異物の付着。	正しくセットし直す。パッキンの交換又は掃除。
ふたが動かない。	本体とふたの噛み合わせが悪い。 空焚きによるスライドの損傷。	ふたを開ける方向に強く動かす。スライドの交換。
取っ手ががたつく。	ネジが緩んでいる。ナットの損傷。 座金の溶接不良、損傷。	ネジを追い締めする。本体を交換するか、廃棄。

ご注意 取っ手が外れて鍋（ふた）が落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のがたつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

「炊く」 白米ごはん

材料（4人分）

白米……3カップ(600cc)
水……3カップ弱(530cc)

作り方

①白米を洗い、圧力鍋に入れます。
②圧力鍋に入れ、強火に加熱し、沸騰後弱火で7分加熱し、火を止め、15～20分置く。

一口メモ　圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。

（1）圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。
（2）圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
（3）数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
（4）黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。
従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
（5）以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

（参考）農林水産省食品総合研究所　分析栄養部

メニューの使い方

このクッキングガイドに表示されている水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。材料は4～5人分を基準としております。又、材料や味付けの工夫で、あなたなりにバリエーションを広げていただきますようおすすめします。

メニューの中の慣用語

■調理単位
カップ……1カップ200cc
大さじ……15cc
小さじ……5cc

■調理目安
沸騰時間……おもりがシュッシュッと音をだして動き出すまでの時間。
調理時間……沸騰から火を消すまでの時間。
蒸らし時間……火を消し、余熱を利用して調理する時間。

白米かゆ(五分がゆ)/玄米ごはん

白米かゆ(五分がゆ)

材料（4人分）

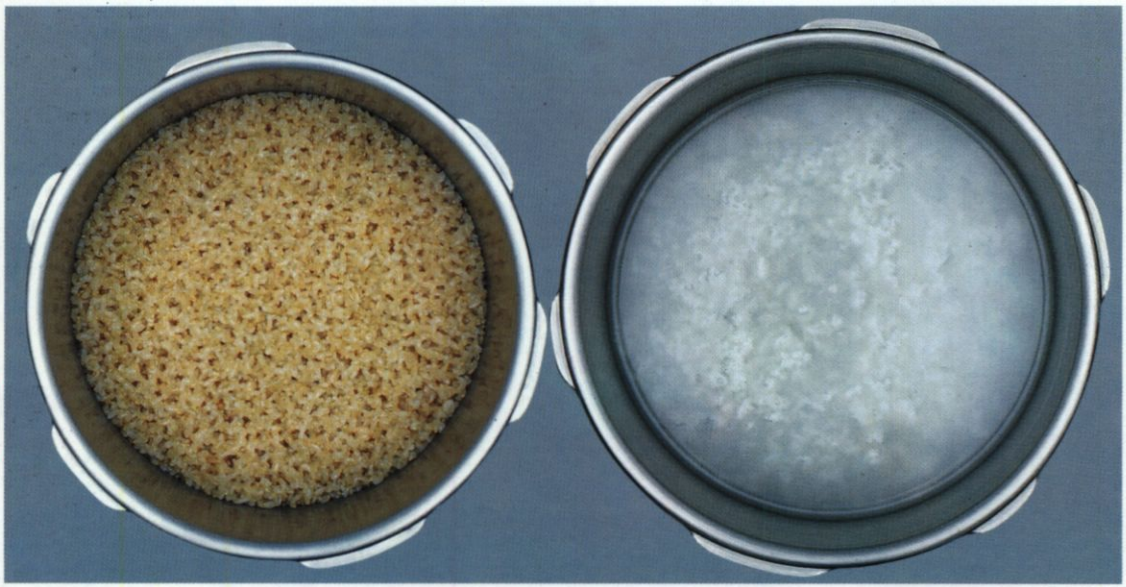
米……1カップ
水……5カップ

作り方

米はよく洗って圧力鍋に入れ、水5カップを加え、好みで塩少々入れてふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分加熱し、火を止め約15分置く。

一口メモ

水は好みに応じて加減すると良いでしょう。又、鶏肉や小豆等を入れて、色々楽しむのもよいでしょう。



玄米ごはん

材料（4人分）

玄米……2カップ
水……3カップ

作り方

玄米は良く洗って水と共に圧力鍋に入れ、15分程置いてからふたをセットし、強火にかける。
沸騰後弱火で15分加熱し、火を止め15分置く。

一口メモ

プチプチした口当たりが健康的です。
玄米の130～150%の水加減で炊きます。
大豆や小豆等加えたり五目ご飯も良いでしょう。

赤　飯

赤飯（炊く場合）

材料（4人分）

もち米……3カップ
小豆……1/3カップ
栗……10粒
A［小豆のゆで汁と水合わせて
2+2/5カップ(もち米の80%)］

作り方

①小豆は蒸す場合と同様にゆでる。
②栗は皮をむき4ッ切りにし水につけてあくを抜く。
③圧力鍋にもち米を洗って入れ①、②とAを入れ、好みで塩小さじ2/3杯入れてふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5分加熱し火を止め、約10分むらす。

赤飯（蒸す場合）

材料（4人分）

もち米……3カップ
小豆……1/3カップ

作り方

①小豆はひたひたの水と共に鍋に入れ、火にかけ沸騰すればザルにあげてゆで汁を捨てる。(ゆでこぼし)
次に、圧力鍋に小豆を入れ水1カップ強を加えてふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で3分加熱し火を止め10分置く。
②もち米を洗って小豆のゆで汁につけ一晩置き、蒸す30分前にザルにあげ水気を切っておく。
③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いてクッキングシートを敷き、②と小豆を広げて入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分蒸し、火を止めて約10分置く。

一口メモ

小豆をゆでるのも、炊きおこわも、とても短時間で手軽です。
パラリと艶良く仕上げるには、むらし終わりを手早く飯きり等の広やかな物に切るように広げて、風を当てると良いです。

「煮る」

黒豆/金時豆・白いんげんの甘煮

黒　豆

材料（4人分）

- 黒豆……4カップ
- A
  - 40℃の湯……10カップ
  - 砂糖……320g
  - 濃口醤油……80cc
  - 塩……大さじ1杯弱
- 古釘……ひとにぎり

作り方

①古釘は熱湯をかけてからガーゼ等で包み、Aと共に圧力鍋に入れ砂糖が溶ければ黒豆を洗って加え一晩置く

②蒸し簀を載せてからふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で20～25分煮込み、火を止め冷めるまで置く。

③ふたと蒸し簀を取って火にかけ、沸騰後弱火で30分～1時間煮る。

金時豆・白いんげんの甘煮

材料（4人分）

- 各種乾燥豆……3カップ
- A
  - 砂糖……300g
  - 塩……小さじ2/3
  - 淡口醤油……少々

作り方

①金時豆、とら豆、うずら豆は8カップの水につけ約6時間置きつけ汁ごと圧力鍋に入れふたをセットし、強火にかけしっかり沸騰すれば火を止めしばらく置く。

②白いんげんは3倍の水につけて一晩置き、そのまま火にかけて沸騰させ、ゆで汁を捨ててもう一度同じ位の水と共に火にかけゆでこぼしをする。（白いんげんは、ゆでこぼしをする事により、あくが抜けて白く仕上がる）次に圧力鍋に白いんげんを入れて、しっかりつかる位水を入れふたをセットし火にかけ、沸騰すれば火を止めしばらく置く。

③①、②共にふたを取って豆が柔らかくなるまで様子を見ながら火にかけ、柔らかくなればAを加えて少々煮込み、火を止め汁に浸けてしばらく置き、味を含ませる。

一口メモ

豆と調味料の割合が決まっている為、しわがよらず柔らかく仕上がります。常に煮汁に浸しておくとかたくなりません。汁が少なくなれば湯を足して調節して下さい。炊き上がり煮汁につけて置くと更に味がよくなじみます。

一口メモ

豆は新しい、古いの違いで柔らかさが変わります。一度圧力をかけて沸騰させ火を止めて後、様子をみながらふたを取って煮る作業を身につけて下さい。又、柔らかすぎた時は豆をひきあげ、汁のみ煮詰めてから豆をもどして味をなじませると良いでしょう。

「煮る」 ふろふき大根/野菜のおにしめ

ふろふき大根

材料（4人分）

- 大根……600g(約1/2本)
- 昆布……7cm　1枚
- A
  - 水……約3カップ
  - みりん……大さじ3杯
  - 塩……小さじ1/2杯
- B
  - 白みそ 60g + 水 大さじ3杯
  - みりん……大さじ1杯
  - 砂糖……大さじ3杯
  - すりごま……大さじ4杯

作り方

①大根は2～3cm厚さに切って厚目に皮をむき、昆布とAと共に圧力鍋に入れふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で約8分加熱し、火を止め約10分置く。
②Bを小鍋に合わせ、よく混ぜ火にかけてひと煮立ちさせる。
③①を器に盛り、②をかける。

一口メモ

圧力鍋だと煮くずれせず、又里芋や、こんにゃく、平天等も一緒に煮込むとボリュームが出ます。

野菜のおにしめ

材料（4人分）

- かぼちゃ……300g
- 里芋（3cm位のもの）……300g
- 人参(太め)……100g
- レンコン……100g
- 生椎茸……100g
- 高野豆腐……1枚
- A
  - だし……約2カップ
  - みりん……大さじ1杯
  - 淡口醤油……大さじ2杯
  - 砂糖……大さじ3杯
  - 塩……小さじ1杯

作り方

①かぼちゃは種をスプーン等でくり抜き、柔らかい部分をきれいに取って3cm角に切る。里芋は皮をむき、レンコン人参は皮をむいて1cm厚さに切る。高野豆腐はもどして8切れに切り、椎茸は石づきを取っておく。
②圧力鍋に椎茸以外の①とAを入れひたる位にだしで調節しふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分煮込み、火を止めて約10分置く。
③ふたを取って椎茸を加え材料の様子を見ながら弱火で少々煮込む。

一口メモ

色々の野菜を圧力鍋にゴチャゴチャに入れず、それぞれをかためて並べて煮込みます。又サイズ、厚さをそろえて切って煮込むと煮くずれが少ないです。
圧力鍋で野菜を煮る時は、ちょっと短めに圧力をかけて煮込み、余熱で中まで火を通し、ふたを取って様子を見ながら仕上げるコツをつかむと応用が出来ますョ。

「煮る」

鰯の辛煮/鰯の生姜煮

鰯の辛煮

材料（4人分）

- 大羽鰯……約500g
- 生姜せん切り……10g
- 赤唐辛子……約2本
- 梅干し……大2個
- 昆布……約5㎝
- 竹の皮又はクッキングシート
- A
  - 酢……大さじ2杯
  - 濃い口醤油……1/3カップ
  - 酒……1/2カップ

作り方

①鰯はうろこと頭を取り水洗いして2㎝の筒切りにし、内蔵を抜き取る。

②圧力鍋に水につけて柔らかくした竹の皮や、クッキングシートを切り目を入れて敷き、昆布を置いて①を並べるように入れ、せん切り生姜、種を取った赤唐辛子、梅干しを散らすように載せAを加る。

③ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で10分煮込み火を止めて冷えるまで置き、ふたを取って強火で汁を煮詰める。

鰯の生姜煮

材料（4人分）

- 鰯(中)……8尾
- A
  - 水……約1カップ
  - 濃口醤油……大さじ3杯
  - 酒……大さじ3杯
  - みりん……大さじ3杯
  - 砂糖……少々
  - 生姜……10g

作り方

①鰯はうろこを取り新鮮なものならそのまま洗って圧力鍋に並べ、(又は頭、内蔵を取って)Aを加えてヒタヒタの煮汁になるように水で調節し、千切り生姜を散らす。

②ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5～10分煮て火を止め、約15分置いて後ふたを取ってつぶさないよう盛り付ける。(好みでふたを取ったままで少々汁を煮詰める)

一口メモ

竹の皮等を敷くと焦げ付きにくく、穴明きのステンレスの落としぶたがあれば、のせてふたをセットして炊くと味が全体によくなじみます。小さな鰯は丸ごと使っても良いでしょう。

一口メモ

圧力鍋だと煮汁が濁らず、つぶれずに短時間で炊き上がります。他の魚でもお試し下さい。

おでん

材料（4人分）

大根(太すぎないもの)……400g
じゃが芋(新じゃが芋やメークイン)
……100g程を4個
こんにゃく……1枚
牛すじ肉……200g
ごぼ天……2枚
平天……2枚
ちくわ……2本
角あげ……4枚
もち……2個
ゆで卵……4個

A
- だし……5～6カップ
- チキンスープの素……1個
- みりん……1/2カップ
- 醤油……淡口、濃い口合わせて1/2カップ

作り方

①牛すじ肉は圧力鍋に入れ、水をひたる位加えてローリエ、生姜など入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分加熱し火を止め、冷めるまで置き、洗って串にさす。(まとめて処理して冷凍すると便利)

②こんにゃくは箸でいっぱい穴をあけ、塩もみして水洗い後8切れに切る。

③大根は皮をむいて3㎝厚さに切りじゃがいもは丸ごと皮をむき、ごぼう天、平天、ちくわは半分に切る。角あげは端を切ってもちを詰め、妻楊枝で止め、ゆで卵は殻ををむいておく。

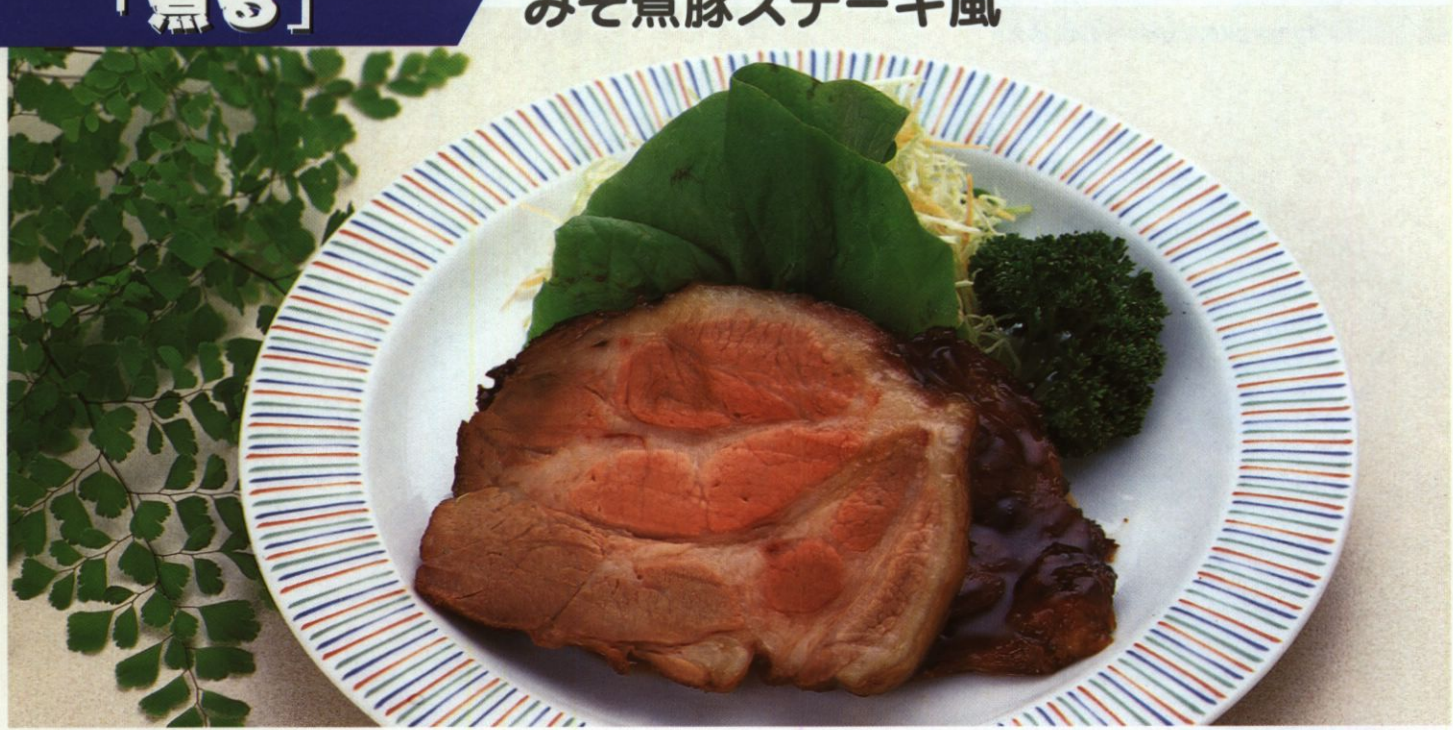
④圧力鍋にAを合わせ、牛筋、こんにゃく、ゆで卵、大根を入れて火にかけ煮立ててあくを取り、角あげ以外の残りの材料を入れてふたをセットし、沸騰後弱火で5～8分煮込み火を止め30分程おく。

⑤ふたをとって角あげを入れ様子を見ながら少々煮込む。

一口メモ

材料は大きく切り、たっぷりの煮汁であくをしっかり取ってから煮込むこと。そして一度冷めるまでおいてから、あたため直しをすると味がよくなじみます。大根やじゃが芋を上手に選ぶと、汁が濁らずプロの味になります。

みそ煮豚ステーキ風



材料（4人分）

- 豚肩ロース……500g塊
- 赤みそ……大さじ2杯
- A
  - 濃口醤油……大さじ3杯
  - 酒……大さじ3杯
  - 氷砂糖……50g
  - 水……1カップ強
  - 八角ういきょう……1片
- B
  - キャベツ、人参、貝割菜
  - サラダ菜、パセリ

作り方

①豚肉に赤みそをぬって2時間以上置く。
②圧力鍋にAを入れて、豚肉をみそ付きのまま加え、ふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10～15分煮込み、火を止め約15分置く。
③ふたを取って肉を返しながら煮詰め、艶良く、照り良く仕上げ、人肌位に冷ましてから4～8枚に切る。Bの生野菜を千切りにし、共にステーキ風に盛り付ける。

一口メモ

一口大の薄切りにし、焼き豚風に盛り付けても良いでしょう。
人肌位が一番美味しく、冷蔵庫で保存した場合は、ビニール袋を二重にして入れ、湯に浮かしてほどよく暖めてから切ります。

「煮る」 ビーフカレー/ホワイトシチュー

ビーフカレー

材料（4人分）

- 牛肉……250g
- 玉ねぎ……2個
- じゃが芋……3〜4個
- 人参……1本
- かぼちゃ……1/4個
- ローリエ・にんにく……各少々
- バター……大さじ1
- 水　4カップ、スープの素……2個
- 固形カレールー……6個
- ご飯、薬味……4人分

作り方

①牛肉はひとくち大、玉ねぎは4ツ切り、人参、じゃが芋、かぼちゃは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
②圧力鍋を火にかけ、バターとにんにくを入れて香りを出し、①の材料を加えて軽く炒め、ローリエと水、スープの素を加え煮立ててあくを取る。
③ふたをセットして強火にかけ沸騰後、弱火で5〜8分煮てから火を止め約15分ほどそのまま置く。
④圧力が抜ければ、ふたを取りカレールーを加えて、ふたを取ったままでしばらく煮立てて味を整える。

ホワイトシチュー

材料（4人分）

- とりもも肉……300g
- じゃが芋……2個
- 人参……1本
- プティ玉ねぎ……200g 又は大1個
- マッシュルーム……50g
- ブロッコリー……1/2株
- バター……大さじ1
- 水……2カップ、スープの素1個
- 牛乳……1カップ
- 固形シチュウの素……5個
- ローリエ……1枚

作り方

①とりももは3㎝角に、じゃが芋、人参は大きく乱切り、プティ玉ねぎは皮をむいておく。
②圧力鍋を火にかけバターを溶かし、①を炒めて水、スープの素、ローリエ、マッシュルームを加え、煮立ててあくを取りふたをセットする。
③強火にかけ沸騰後弱火で5分煮て火を止め、約15分そのまま置いてからふたを取り、牛乳・シチューの素を加えてふたを取ったまま火にかけ、とろみをつけて味を整える。小房に分けて茹でたブロッコリーを加えて仕上げる。

ーロメモ

カレールーは、各メーカーのを組み合わせて使うとこくが出ます。
野菜はつぶれることを考えて大きく切り、あくはしっかり取ってから煮込むとおいしく出来上がります。

「蒸す」

茶わん蒸し/あんかけ茶わん蒸し

茶わん蒸し

材料（4人分）

- 卵……2個
- 鶏ササミ……1本
- 焼き穴子……4切
- 海老……4尾
- 生椎茸……小4枚
- かまぼこ……4切
- ぎんなん、ゆり根……各適量
- みつば……8本
- A
  - だし……2カップ
  - 塩……小さじ2/3杯
  - 淡口醤油……小さじ2/3杯
  - みりん……小さじ2/3杯

作り方

①ササミはそぎ切りにし、淡口醤油砂糖で下味を付け、海老は茹でてから殻をむき、椎茸は花切り、ぎんなん、ゆり根はそれぞれ茹でておき、みつばは色よく茹でて2本ずつ結んでおく。

②ボールに卵を割り入れ泡立て器を左右に振ってよくほぐし、Aを少し温めて徐々に加えておく。

③器にみつば以外の材料を入れて②を茶こしでこしながら流し入れ、圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いて並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分蒸し、火を止めて5分置く。

④器を取り出し、みつばをかざりふたをして供す。

あんかけ茶わん蒸し

材料（4人分）

- 卵液
  - 卵……2個
  - だし……1＋1/2カップ
  - みりん……大さじ1/2杯
  - 淡口醤油……小さじ1杯
- あん
  - だし……1杯
  - みりん……大さじ1杯
  - 淡口醤油……大さじ1/2杯
  - 塩……小さじ1/4杯
  - 水どき片栗粉……大さじ1/2杯
  - 生姜汁……大さじ1/2杯

作り方

①卵液は同様に作り、器に入れて圧力鍋で同様に蒸します。

②あんは鍋にだし、調味料を合わせ火にかけカニ身やエビミンチ、鶏ミンチ等を加えて火を通し、水どき片栗粉で艶良く濃度をつけ、生姜汁を効かせて仕上げます。

①にあつあつのあんをたっぷりかけて、スプーンをそえて供します。

一口メモ

圧力鍋だと巣が立つ心配がありません。時には具を入れずにあんかけ茶わん蒸しもめずらしく、うんと応用が出来ます。ただし、普通の茶わん蒸しは卵の4倍のだし、あんかけの場合は3倍のだしと覚えて下さい。

「煮る・蒸す」 リンゴのコンポート/イチゴジャム

リンゴのコンポート

材料（4人分）

リンゴ…… 2個
赤ワイン又は白ワイン…1/2カップ
砂糖……1/2カップ
水……1+1/2カップ
レモン汁……1/4個分
プルーン……5個
クローブ(スパイスなければよい)

作り方

①リンゴは皮をむいて6等分のくし形に切り、ワイン、砂糖、水と共に圧力鍋に入れ、レモン汁、プルーン、クローブも入れて、アルミホイルを所々穴をあけて、落としぶたの代わりにのせる。
②次にふたをセットし、強火にかけてしっかり沸騰すれば、弱火で1分後火を止め、15分以上そのままで置き、取り出して冷やす。

一口メモ

ワインの色を変えるだけで、ステキなデザートが出来上がり、ケーキに入れたり、アイスクリームと一緒に食べると美味しくいただけます。ナシも同様にすることが出来ます。

イチゴジャム

材料（4人分）

イチゴ…… 2パック
砂糖……500～600g
水……大さじ2杯
レモン汁……1/2個分

作り方

①イチゴは洗ってへたを取り、圧力鍋にれ、砂糖を加え、やさしくからませて水、レモン汁を加えしばらく置き、砂糖が溶けたらふたをセットする。
②強火にかけて沸騰後弱火で1分加熱し、火を止め約15分そのまま置く。
③ふたを取ってこがさぬよう強火で約10分煮詰める。

一口メモ

フルーツを色々使って手作りジャムを作りましょう。
加熱後、形がつぶれてしまいそうなら、ザルでこして汁のみ煮詰めてから、実を入れると良いでしょう。

メニューの使い方

このクッキングガイドに表示されている水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。材料は4～5人分を基準としております。又、材料や味付けの工夫で、あなたなりにバリエーションを広げていただきますようおすすめします。

メニューの中の慣用語

■ 調理単位
カップ……1カップ200cc
大さじ……15cc
小さじ……5cc

■ 調理目安
沸騰時間……おもりがシュッシュッと音をだして動き出すまでの時間。
調理時間……沸騰から火を消すまでの時間。
蒸らし時間……火を消し、余熱を利用して調理する時間。

本屋さんで売っている圧力鍋の料理ブックです。

ご参考まで

書籍名	発行所	定価(消費税別)
189種圧力鍋クッキング	(株)主婦と生活社	1,100円
圧力鍋のおかず300	(株)主婦と生活社	1,100円
圧力鍋のとっておき料理	(株)グラフ社	1,000円
台所がラクになる圧力鍋の本	(株)グラフ社	1,165円
圧力鍋の料理	(株)グラフ社	650円
圧力鍋のレシピ	(株)グラフ社	670円
圧力鍋でタイム$\frac{1}{2}$クッキング	文化出版局	1,500円
圧力鍋の手間いらず料理	(株)パッチワーク通信社	860円

(この他にも多数出版されておりますので、お近くの書店でお買い求め下さい。)

交換部品について

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用下さい。
お問い合わせは必ず「Wonder chef S」の容量及び部品番号をお買い上げの販売店又は弊社お客様相談室までお申し付け下さい。

部品番号	部品名	小売価格
S-①	圧力調整装置(おもり)	1,200円
S-④	補助取っ手	1,200円
S-⑧	ふた取っ手	2,000円
S-⑨	フィルター	700円
S-⑩	パッキン	1,400円
S-⑫	本体取っ手	1,600円
S-⑬	掃除ピン	300円
S-⑭	蒸し簀(す)	1,000円
S-⑮	蒸し簀(す)受具	500円
S-⑯	ガイドブック	1,000円

(別途消費税と送料をご負担下さい。)

注 Wonder chef S 圧力鍋は、作動圧力78キロパスカル(0.8kg/cm²)です。
他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。
作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。

お客様相談室
☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

品名
ワンダーシェフS圧力鍋　5.5ℓ　品番 600684

家庭用品品質表示法に基づく表示

●材料の種類　ステンレス鋼(クロム18%、ニッケル8%)　1.2㎜
はり底｛アルミニウム　3.0㎜
　　｛ステンレス鋼(クロム18%)　0.5㎜
合計(底の暑さ) 4.7㎜

●寸　　法　22㎝
●満水容量　5.5ℓ

取扱い上の注意

イ. 空焚きは絶対しないでください。
ロ. 使用後はよく洗って乾燥させてください。
ハ. とっての部分が熱くなる場合があります。
ニ. なべに三分の二(ただし、豆類にあっては三分の一)以上内容物を入れて使用しないこと。
ホ. 重曹を直接入れて料理しないこと。
ヘ. 多量の油を入れて使用しないこと。
ト. なべの中に長時間、材料を保存しないでください。
チ. 加熱状態では衝撃を与えないこと。
リ. 使用中又は使用後は無理にふたを開けないこと。
ヌ. 使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく又は水で冷やす等の措置を怠らないこと。

伊藤アルミニウム工業株式会社
〒561-0825　豊中市二葉町1-19-19
☎ 06(6334)4341(代)

掃除ピン

●その他の材料／取っ手：フェノール樹脂(耐熱温度180度)
目　皿：18-8ステンレス鋼

圧力鍋連絡協議会 会員
お客様相談室
伊藤アルミニウム工業株式會社
ステンレス事業部
〒561-0825　大阪府豊中市二葉町1-19-19
☎06(6334)4349　FAX 06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

(この取扱説明書は2000年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。)

Wonder chef SAVOR 圧力鍋

作動圧力78キロパスカル(0.8kg/㎠)

ご連絡

この商品の安全装置のフロートはプラスチックの穴より上には出ません。

フロートか下がっている時とは「フロートがプラスチック取手の穴より約１３ｍｍ下に有る」状態です。 又、上がっている時とは「穴より約７ｍｍ下にフロートが見える」状態です。